

# 何故巻き爪になるの？



## 爪切

間違った爪切りを行うと様々なトラブルが生じます。巻き爪になったり陥入爪（かんにゅうそう：爪が皮膚の中に落ちくぼんだ状態）になったりします。



## 靴

足に合っていない窮屈な靴は巻き爪や外反母趾、内反小趾などといった色々な足のトラブルを作ります。

爪水虫の例



## 爪疾患

爪が水虫になると、爪は分厚くなり巻いてくる傾向にあります。爪水虫は痛くも痒くもないので気づかない事が多く、放置すると巻き爪が進行したり手足の爪全てに広がる場合があります。疑わしい場合は病院で検査し爪水虫ならば、治療の後に巻き爪補正をしましょう。



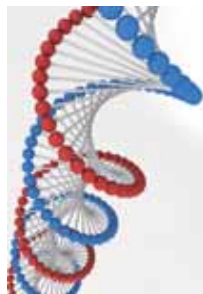
肥満

妊娠



## 体重

慢性的な肥満や急激な体重の増加もゆび先への無理な圧迫で巻き爪や陥入爪になる事があります。特に妊婦になると、短時間で急激に体重が増加するので、その事がきっかけとなり巻き爪や陥入爪になる場合があります



## 遺伝

巻き爪の原因を全て排除し長時間巻き爪補正を行っても新しく生えてくる爪が常にひどく巻いてくる場合があります。もし健康状態に問題がない場合には遺伝的巻き爪が疑われます。



内出血



抜け落ちた後に生えてきた爪

## 怪我

爪が深い位置で割ると巻き爪になる事があります。また怪我が元で爪が抜け落ちると陥入爪になる確率が高くなります。陥入爪は爪切りが困難なので爪端にトゲができて皮膚が腫んでしまうことがあります。ひどくなると肉芽ができて激しい痛みを伴います。



## 健康状態

医学書によると健康状態が8割程度の割合で爪にあらわれると言われてています。内疾患が元で爪の色が変わったり形状が変化する事もあります



## 加齢

爪は肌と同じで年を重ねるごとに乾燥します。乾燥すると縮むので巻き爪になり易くなります。また加齢と共に爪に厚みができます。

巻き爪を始め、足の爪の変形には上記のような原因に加えて、骨格や歩き方の癖、外反母趾などの足の変形が足裏のアーチを崩してしまい、巻き爪などの足爪の変形や、角質といったような足のトラブルにつながっている場合が多いように思います。

足は体を支える大切な土台です。

今回は巻き爪の痛みをかばって、身体のバランスを崩し腰痛などにならないようにしたいものですね。